

Liv på andre betingelser – poesi og aktivisme

Facebook/ Instagram opslag

Dig, skal vi vist have udredt for ADD, sagde psykiateren med et skævt smil. Jeg synes ikke, der var noget at smile af. Mit liv hang i laser, jeg var stresset, overbelastet, frustreret, gal, træt, ked af det. Jeg havde svært ved at se det muntre. Hvad er ADD? spurgte jeg lidt reserveret. Den stille udgave af ADHD. ADHD uden H. Uden Hyper. Jeg havde håbet, hun kunne hjælpe mig med min situation, men ADHD det var jo bare en gang vrøvl, tænkte jeg. Det har jeg sgu ikke. Jeg spiser hverken tapet eller svinger i gardinerne, tænkte jeg helt stereotypisk. Du er ikke hvor du burde være i forhold til din alder, din intelligens, eller den flid du altid har lagt for dagen, forklarede psykiateren. Det kunne hun jo have ret i. Belønningen for mine kampe og hårde arbejde var udeblevet.

Da jeg fik diagnosen, var jeg 46 år, sygemeldt og på kontanthjælp. Hele mit liv havde jeg købt mig fri af samfundet i perioder, for penge der var dukket op. Lidt arv, friværddi, feriepenge, skattepenge, kapitalpension, efterlønsudbetaling. Jeg havde købt mig til pauser. Så enten rejste jeg eller holdt fri en periode. Ofte var jeg på dagpenge, fordi jeg ikke kunne udholde et almindeligt job mere end et par år ad gangen. Os med ADHD, vi er kendt for at udvikle strategier og coping-mekanismer for at overleve og for ikke at blive opdaget.

De her pauser, jeg selv betalte, var måske ikke de mest gennemtænkte strategier, jeg havde foretaget mig, ikke på den lange bane. Jeg panikkede, sagde op, eller gik på deltid, men det var en måde at passe på mig selv her og nu. I dag hvor jeg er 51 år og midt i livet, mærker jeg konsekvensen af mine kortsigtede løsninger. Mange af mine gamle strategier virker ikke længere. Pengekassen er drænet. Kroppen kan ikke længere holde til at arbejde solen sort for at indhente det tabte, eller for at ingen skal opdage, at jeg ikke er god nok. Den gode karriere har jeg også kigget langt efter. Det skyldes i højere grad min mangel på evne til at sætte mål, mere end evner eller intelligens. Det var som om, alle mine dårlige løsninger havde indhentet mig. Jeg fik en overbelastningsreaktion og blev tilbudt antidepressiv af min læge. Jeg afslog arrigt, med ordene, *jeg er rasende på min situation, jeg er ikke deprimert, der er noget andet galt med mig.*

Diagnosen blev et vendepunkt i mit liv, fordi jeg blev mødt og forstået af den her psykiater, som jeg lagde ud med at være irriteret på. *Du får diagnosen, for at du kan få hjælp,* sagde hun. Det syntes jeg lød provokerende.

I dag synes jeg, det er trist, at man i vores samfund ikke ser os, der har ADHD som en værdi. At det er os, der er problemet og ikke vores samfund. Hvorfor ikke gøre os til en del af løsningen i stedet for at gøre os til et problem? Ofte er vi intelligente, gode til at finde løsninger, sensitive, empatiske. Man kunne håbe, at det var egenskaber, der igen kunne blive populære. Måske man skulle forske i, hvor vi kunne bruges? Måske vi i virkeligheden kunne være med til at udvikle samfundet. Hvorfor er det alle de neurotypiske, der skal bestemme, bare fordi der er flest af dem? Hvorfor skal vi kaldes 'funktionsudfordret' og puttes i en kasse, for at de neurotypiske kan forstå os. Inden de får tænkt ud af deres boks, har de tabt os. Min indre tilstand er ofte blevet forværret af at møde et formynderisk system, for eksempel i kommunen, der kun vil prøve at forstå mig ud fra deres model af verden. Det har ført til autonomi hos mig.

Lad være med at gøre os forkerter livet igennem, vi ender med at tro på det. Hvis ikke vi alle sammen skulle gøres til leverpostej allerede i folkeskolen, men i stedet fik lov at fordybe os i det, der interesserede os, var der måske nogle af os, der ville have shinet, hvis vi havde fået støtte. I stedet lever mange af os med dårlig samvittighed over, at vi ligger samfundet til last, det samfund vi har kæmpet så hårdt for at være en del af. En del af den hjælp jeg fik ved at få diagnosen, var psykoedukation, altså læren om egen "sygdom". Måske trænger samfundet også til en omgang psykoedukation.

Heldigvis gav diagnosen mig så tilpas meget selvforståelse, så jeg i dag udlever min drøm som sangerinde, med 30 års forsinkelse. En drøm jeg dagligt udvikler på. Var jeg igennem mit liv blevet støttet i at være mig i stedet for at tvinge mig ned i en kasse, så tror jeg ikke, at jeg havde behøvet en diagnose. Jeg havde nok heller ikke været en økonomisk byrde for samfundet. Jeg opfordrer til, at professionelle som er i kontakt med mennesker som mig igennem vores opvækst, husker at dyrke vores talenter, styrker og ressourcer. Samt hjælper os til at finde et mål og ind imellem tjekker ind og ser, om vi holder kursen. Der er ingen grund til at overkomplicere os.

Like og del gerne.

Kram

Charlotte Lo, Sangerinde, livsstilskoncert.dk